

Verhalten bei einer Versteifung der Lendenwirbelsäule

Klinik für Neurochirurgie/Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St.Gallen

Hinweise für das Verhalten nach Versteifungsoperationen an der Lendenwirbelsäule

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Nachfolgend finden Sie unsere Empfehlungen für das Verhalten nach einer Versteifungsoperation an der Lendenwirbelsäule (Spondylodese).

Diese Empfehlungen sind für Patientinnen und Patienten gedacht, bei denen keine schweren Lähmungen vorhanden sind und auch keine weiteren erheblichen Veränderungen an der Lendenwirbelsäule bestehen.

Bitte beachten Sie, dass leichte Beschwerden nach einer Wirbelsäulenoperation normal sind und es bei Belastung durchaus zu einer vorübergehenden Zunahme von Restbeschwerden kommen kann. Vermeiden Sie grundsätzlich ruckartige und unkontrollierte Beuge- und Drehbewegungen im Wirbelsäulenbereich. Belasten und üben Sie nicht über die Schmerzgrenze hinaus. Die Arbeit kann auch bei Vorliegen von leichten Beschwerden wieder aufgenommen werden.

1. Lagerung nach der Operation

.....

Nach der Operation können Sie so im Bett liegen, wie es Ihnen bequem ist. Wir empfehlen die flache Lagerung entweder seitlich oder auf dem Rücken. Das Kopfteil des Bettes dürfen Sie hochstellen. Achten Sie darauf, dass der Bettknick im Hüftbereich liegt.

Wenn Sie sich in Bauchlage wohl fühlen, können Sie diese nach Instruktion durch die Physiotherapie auch einnehmen.

2. Sitzen

.....

Sie dürfen nach der Operation solange sitzen, wie Sie sich wohl fühlen. Zum Essen dürfen Sie sich hinsetzen.

Zum Sitzen kann die Rückenlehne benutzt werden. Wir empfehlen eine aufrechte Haltung mit Unterstützung des Sitzkeils.

→ Bitte wenden

3. Nachkontrolle beim Operateur

In der Regel findet vier Wochen nach der Operation die Nachkontrolle bei Ihrem Operateur statt.

4. Wiederaufnahme der Arbeit

Es wird eine Arbeitsunfähigkeit bei Austritt für eine Dauer von vier Wochen mitgegeben. Über die Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit wird im Rahmen des Nachkontrolltermins gesprochen.

5. Autofahren

Das Autofahren für den täglichen Bedarf ist direkt nach der Entlassung erlaubt. Längere Fahrten sollten in Abhängigkeit von den Beschwerden durchgeführt werden. Der normale Autositz in aufrechter Position ist ausreichend.

6. Reisen

Für Reisen mit Auto, Bus, Zug oder Flugzeug bestehen keine Beschränkungen.

7. Tragen von Lasten

Achten Sie beim Tragen auf eine aufrechte Körperhaltung. Erlaubt sind zwei Einkaufstaschen beidseits gewichtsgleich verteilt oder ein Rucksack.

8. Rehabilitation, Physiotherapie nach Entlassung

Grundsätzlich ist nach der Versteifungsoperation an der Lendenwirbelsäule keine stationäre Rehabilitationsbehandlung notwendig. Beim Austritt wird ein Rezept für eine ambulante Physiotherapie ausgestellt.

Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.

9. Sexualität

Allgemein gilt: Kleine und feine Bewegungen aktivieren positiv die Rückenmuskulatur. Vermeiden Sie grosse Bewegungen des Beckens und der Wirbelsäule in alle Richtungen. Vermeiden Sie einen extremen Hohl- oder Rundrücken. Positionen in Rücken- oder Seitenlage mit gebeugten Hüften und Knien sind meistens rückenschonend.

10. Wiederaufnahme sportlicher Betätigungen

Wir empfehlen eine Wiederaufnahme sportlicher Tätigkeiten. Rückenfördernde Sportarten wie Spaziergehen, Walking, Wandern, Velofahren, Fitness, Schwimmen und Langlauf sind nach der Entlassung möglich. Die Aktivitäten sollten je nach Befindlichkeit mit zunehmender Steigerung aufgenommen werden.

Mannschaftssportarten sowie Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr sollten in den ersten drei Monaten nach der Operation vermieden werden. Dies schliesst sämtliche Ballsportarten, Tennis, Golf, Skifahren (alpin), Snowboarden, Kampfsportarten und Reiten ein.

Für weitere Fragen stehen Ihnen das ärztliche Team und die Physiotherapie gerne zur Verfügung.

**Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Neurochirurgie**
Tel. +41 71 494 11 99
www.kssg.ch/neurochirurgie

**Kantonsspital St.Gallen
Zentrum für Ergo- und
Physiotherapie**
Tel. +41 71 494 15 75
www.kssg.ch/zep